

～秋冬の衣類について～

日に日に寒さが増してきましたね。日本では、子どもは薄着のほうが良いと言われています。なぜ「薄着」のほうが良いのでしょうか。それは、暑さ・寒さなどの気温の変化を肌で敏感に感じることができるからです。また、皮膚の抵抗力が高まり、風邪をひきにくい丈夫な身体をつくることができます。

寒くなると、厚着をさせて、もこもこした姿の子どもたちが増えてきますが、子どもは元気に走り回るのが大好きで、冬でもよく汗をかきます。

厚手の服を一枚着ているだけだと、汗をかいても脱ぎ着ができず、体が冷えて風邪をひきやすくなります。

薄着の重ね着は衣服の調節がしやすく、服と服の間に空気の層ができ、保温効果があります。



◇衣類は大人より一枚少なめが基本です◇

《室内》

秋：半袖肌着＋薄手の長袖Tシャツ、半袖肌着＋薄手のトレーナー

冬：半袖肌着＋長袖Tシャツ、半袖肌着＋トレーナー

《外出時》

カーディガン、ベスト、ジャンパー、靴下



◎寒さの感じ方は個人差があるので、その子に合った着せ方を選んであげましょう。

* 衣服選びのポイント *

* 直接肌に触れるものは、通気性・吸収性のよい綿100%を選ぶと良いでしょう。

* 肌着を着せる時は、長袖タイプより半袖タイプの方が身体を動かしやすいのでおすすめです。

* 気温の変化が大きい時や、動いて汗をかいた時などは、こまめに着替えて調節してあげましょう。

* 靴下は、室内では滑りやすく転んでしまうことがあります。特に乳児は気をつけましょう。

レックウォーマーやレギンスを活用するのもいいかも知れませんね。

* フードや首回りに紐がある服は、遊具などにひっかかると首絞め事故の原因になることがあるので気をつけましょう。

秋から冬にかけて、風邪症候群をはじめ、ウイルスによる感染症が流行する季節です。空気が乾燥しやすいので湿度や換気に気を付けて過ごしましょう。

秋冬の理想室温 温度 20～23℃ 湿度 60%前後

※外気温と室内温度の差も気にしてみましょう。

ご利用に関するお問い合わせは随時受け付けています。

お気軽にお電話下さい。

